

8月31日(一)				9月1日(二)				9月2日(三)				9月3日(四)				9月4日(五)			
香O米飯 筍乾骨腿(醃) 三色炒蛋 鐵板豆腐(豆) 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯				什穀O飯 豆干滷肉(豆) 香酥魚柳(炸海)章Q 認證水產品 花生小菜 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 什錦綜合湯				什錦炒麵 卡拉雞腿排(炸) 醬燒小肉包(冷) 彈燒米血塊(加) 淺色蔬菜 菜頭龍骨湯				南瓜小米飯 飄香鳳翅 白菜粉絲煲 打拋豬肉(豆) 深色蔬菜 筍絲金菇湯+豆漿				香O米飯 泡菜肉片(醃) 五香滷蛋 蔬炒拋麵 深色蔬菜 豆薯玉米湯			
熱量:	827.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	840.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	827.5大卡	脂肪:	27.5g	熱量:	825.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	815.5大卡	脂肪:	25.5g
醃類:	115.0g	蛋白質:	34.3g	醃類:	118.0g	蛋白質:	32.4g	醃類:	115.0g	蛋白質:	30.0g	醃類:	117.0g	蛋白質:	31.8g	醃類:	115.0g	蛋白質:	31.5g
9月7日(一)				9月8日(二)				9月9日(三)				9月10日(四)				9月11日(五)			
香O米飯 燜雞花生 港式蘿蔔糕(冷) 茄香炒蛋 淺色蔬菜 蘿蔔木耳湯				胚芽麥片飯 黃金雞排(炸) 捲捲肉末 綠芽鮮色(豆) 深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)				夏威夷炒飯 和風雞翅 家常餃子(冷) 茄汁肉腸(加) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				地瓜蕎麥飯 咖哩肉片 聰明什蔬蛋 滷味豆干(豆加) 有機深色蔬菜(有機小松菜) 冬瓜肉絲湯				香O米飯 黃金魚片(炸海)生鮮主菜章Q 認證水產品 瓜仔肉醬(醃) 螞蟻上樹 深色蔬菜 味噌湯			
熱量:	825.0大卡	脂肪:	25.0g	熱量:	832.0大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	816.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	813.5大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	820.5大卡	脂肪:	26.5g
醃類:	119.0g	蛋白質:	31.0g	醃類:	118.0g	蛋白質:	31.5g	醃類:	112.0g	蛋白質:	32.3g	醃類:	114.0g	蛋白質:	32.0g	醃類:	113.0g	蛋白質:	32.5g
9月14日(一)				9月15日(二)				9月16日(三)				9月17日(四)				9月18日(五)			
香O米飯 杏菇燒雞 雙炒干絲(豆) 梅粉地瓜薯條(炸) 淺色蔬菜 什錦彩蔬湯				燕麥O飯 三節雞翅(炸) 五寶醬(豆) 扁蒲三色 有機淺色蔬菜(有機白莧菜) 海芽菇菇湯				四色鐵板滑麵 家鄉里肌排 QQ饅頭捲(冷) 美味甜不辣(加) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)				地瓜小米飯 雙柳魷魚(海)章Q 認證水產品 蛋香燴白菜 海鮮捲(加) 深色蔬菜 玉米海根湯				香O米飯 三杯豬肉 醬汁燒蛋 台式仔麵 深色蔬菜 土瓶蒸湯			
熱量:	837.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	818.0大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	810.5大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	830.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	824.0大卡	脂肪:	26.0g
醃類:	117.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	115.0g	蛋白質:	31.0g	醃類:	113.0g	蛋白質:	30.9g	醃類:	113.0g	蛋白質:	34.8g	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.5g
9月21日(一)				9月22日(二)				9月23日(三)				9月24日(四)				9月25日(五)			
香O米飯 干片燉雞(豆) 玉米炒蛋 一品香腸(加) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯				什穀糧O飯 北香冰海魚(炸海加)章Q 認證水產品 香菇肉醬(醃) 海苔大阪燒 有機深色蔬菜(有機小松菜) 三絲湯				鮮彩炒飯 里肌肉排 小籠湯包(冷) 馬鈴薯條(炸) 深色蔬菜 銀蘿海結湯				地瓜燕麥飯 京醬肉絲 咖哩豆腐(豆) 芋香白菜 深色蔬菜 玉米蛋花湯							
熱量:	825.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	818.5大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	824.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	821.5大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	大卡	脂肪:	g
醃類:	116.0g	蛋白質:	32.8g	醃類:	113.0g	蛋白質:	32.0g	醃類:	114.0g	蛋白質:	31.3g	醃類:	116.0g	蛋白質:	32.0g	醃類:	g	蛋白質:	g
9月28日(一)				9月29日(二)				9月30日(三)				本公司使用 國產豬肉							
教師節補休 				蕎麥O飯 蒙古炒雞(海)章Q 認證水產品 玉米豆腐(豆) 金絲蛋 深色蔬菜 元氣補湯				日式炒麵 飄香雞翅 銀絲卷(冷) 美味水晶餃(加) 深色蔬菜 可口時蔬湯											
熱量:	大卡	脂肪:	g	熱量:	816.5大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	801.5大卡	脂肪:	25.0g	**本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、蛋、麩質之穀物、大豆等其製品，對食物過敏體質者不適合食用				*菜單設計者：曾富美 營養師 *專線：7363303 (鹿港國中菜單) *國華E-mail: kuohow.food@gmail.com *飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦 115.8-9月			
醃類:	g	蛋白質:	g	醃類:	113.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	114.0g	蛋白質:	30.1g								